



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ALEIDA PETRA OLIVA QUINTERO

PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E PRÁTICAS DE
ATIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

SÃO PAULO
2018

ALEIDA PETRA OLIVA QUINTERO

PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E PRÁTICAS DE
ATIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: AGNES DE FÁTIMA FAUSTINO PEREIRA

SÃO PAULO
2018

Resumo

Para quem se preocupa pela qualidade de vida sabe que ter saúde é a base para uma vida melhor. Saúde não significa apenas ausência de doenças, é também seu bem estar físico, mental e social .Na vida moderna, existem muitos fatores que contribuem para o surgimento de doenças como a obesidade, entre eles destacamos o sedentarismo e a alimentação inadequada. Assim, o presente projeto de intervenção tem como objetivo avaliar a autopercepção dos pacientes quanto à importância dada à prática de hábitos alimentares saudáveis e à prática de atividades físicas para a prevenção da obesidade e incentivar mudanças no estilo de vida em prol de comportamentos mais saudáveis. Para isso, foi proposto atividades educativas com o intuito de melhorar o conhecimento da população sobre os fatores de risco para a obesidade e suas consequências para a saúde humana, bem como a inserção de atividades práticas relacionadas à alimentação adequada e à prática regular de exercícios físicos. Espera-se com isso, melhorar a qualidade de vida da população e diminuir a prevalência de obesos no território assistido.

Palavra-chave

Educação em Saúde. Doença Crônica. Sedentarismo. Obesidade.

Introdução

Atualmente, a obesidade tem sido considerada um sério problema de saúde pública mundial (GADDE et al., 2018). No Brasil, estudos epidemiológicos evidenciam cerca de 18 milhões de indivíduos obesos. De origem multifatorial, a obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura ou hipertrofia geral de tecido adiposo no corpo. O excesso de peso e a obesidade são o quinto principal fator de risco para as mortes humanas no mundo (MAUVAIS-JARVIS, 2015; AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY, 2013).

A literatura tem evidenciado que a obesidade é uma indicação de predisposição à várias doenças, tais como: distúrbios cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnéia de sono, acidente vascular cerebral, osteoartrite, doenças cancerígenas, dermatológicas e gastrointestinais (GADDE et al., 2018; FERGUSON et al., 2013). A obesidade pode estar associada a predisposição genética, hábitos alimentares inadequados, disfunções endócrinas, entre outros fatores. Um dos parâmetro para calcular se uma pessoa é obesa é a utilização do índice de massa corporal (IMC), onde dividimos o peso da pessoa em kilogramas pela altura, em metros, elevado ao quadrado. Considera-se obesidade quando o resultado do cálculo é igual ou acima de 30 (AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY, 2013).

O presente projeto de intervenção foi motivado pela observação de elevada prevalência de usuários obesos assistidos pela Unidade de Saúde Itapark, Mauá, SP. Assim, o projeto de intervenção justifica-se pela importância de estimular hábitos alimentares saudáveis e rotina de exercícios físicos como estratégias para prevenção da obesidade e como ações voltadas para a melhoria da qualidade de vida da comunidade de Mauá.

É de fundamental importância a abordagem multiprofissional no tratamento da obesidade e na prevenção de doenças causadas por ela. A equipe de saúde deve realizar trabalho educativo periódico abordando os riscos da doença, programar atividades de lazer individual e comunitário. Além de estimular a criação dos grupos de obesos com o objetivo de facilitar a adesão ao acompanhamento.

Objetivos (Geral e Específicos)

- ♦ Objetivo geral: Promover a diminuição da prevalência de indivíduos obesos no território da Unidade Básica de Saúde Itapark, Mauá, São Paulo.
- ♦ Objetivos específicos: a) Promover a prática de hábitos alimentares saudáveis; b) Incentivar a prática diária de exercícios físicos.

Método

a) Local, Público-alvo/participantes: Unidade Básica de Saúde Itapark, Mauá, São Paulo. O projeto de intervenção prevê abordar 583 usuários obesos atendidos na UBS Itapark, Mauá, São Paulo.

b) Ações:

- * Reunião inicial com a equipe multidisciplinar de saúde da UBS Itapark para apresentação do projeto de intervenção e planejamento das ações e funções de cada membro durante as atividades.
- * Preparação de material didático para divulgação do projeto de intervenção e realização da atividade educativa com informação em saúde sobre os fatores de risco (equipe de saúde, usuários obesos e comunidade em geral).
- * Inserção, estímulo e prática de atividades físicas de usuários obesos pertencentes à área de abrangência da UBS.
- * Inclusão dos usuários obesos em grupos de educação alimentar com a nutricionista.

c) Avaliação e Monitoramento:

- * Avaliação das mudanças no estilo de vida dos usuários mediante a aplicação de formulários ao início e ao final da intervenção.
- * Reunião mensal com a equipe de saúde para discutir o andamento do projeto de intervenção.
- * Relatórios internos da equipe de saúde para mensurar a qualidade das ações realizadas e organização das atividades educativas.

Resultados Esperados

- ♦ Diminuição da prevalência de usuários obesos;
- ♦ Prevenção de doenças cardiovasculares, Diabetes melittus tipo 2, acidente vascular cerebral, entre outras doenças consequentes e/ou agravadas pelo fator obesidade.
- ♦ Melhoria da qualidade de vida dos usuários.

Referências

- ♦ [AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY/AMERICAN HEART ASSOCIATION TASK FORCE ON PRACTICE GUIDELINES, OBESITY EXPERT PANEL](#). Executive summary: Guidelines (2013) for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and the Obesity Society published by the Obesity Society and American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Obesity* (Silver Spring), v.22, suppl 2:S5-39. 2014.
- ♦ FERGUSON RD, GALLAGHER EJ, SCHEINMAN EJ, DAMOUNI R, LEROITH D. The epidemiology and molecular mechanisms linking obesity, diabetes, and cancer. *Vitam Horm*, v.93, p.51-98. 2013.
- ♦ GADDE, KM; MARTIN, CK; BERTHOUD, HR; HEYMSFIELD, SB. [Obesity: Pathophysiology and Management](#). *J Am Coll Cardiol*, v. 71, n. 01, p.69-84.2018.
- ♦ [MAUVAIS-JARVIS F](#). Epidemiology of Gender Differences in Diabetes and Obesity. [Adv Exp Med Biol.](#), v 104, p.3-8. 2015.